

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 健康長寿埼玉モデル「い～な！健康 毎日1万歩運動」

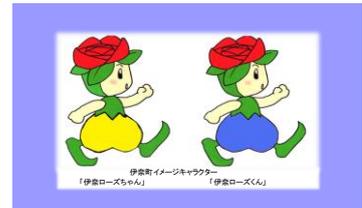
## 事業概要

歩くことをとおして、健康と体力の保持、増進を図り、健康長寿を推進することを目的とした「毎日1万歩運動」で、参加者は、データを記録出来る活動量計を携帯し、自主的にウォーキングを行い、定期的に町保健センターに設置したフェリカリーダーに接続する。

体力測定、血液検査等を行い、事業の効果を検証する。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
100人、4,693千円
- 自主的なウォーキングとデータの送信(7月20日～1月末)  
各自、活動量計を携帯して自由にウォーキング  
最低月1回フェリカリーダーからサーバーへデータの送信
- 健康講座(8月～1月)  
医師の講義、運動教室、栄養教室、ウォーキング教室などを実施
- データの分析、効果の検証、事業評価(2月)  
身体測定・体力測定・血液検査・アンケート等の結果を事業実施前後で比較  
国保加入者の医療費分析
- 見える化  
全体の分析結果及び各参加者の記録分析表を各参加者へ配布



## 事業効果

- ウォーキングの機会を増やすことで、生活習慣病の予防効果があると考えられる
- 「体を動かす機会が増えた」「体組成計結果が良くなった」などの声が聞かれる
- 健康講座に積極的に参加したり、参加者同士で情報交換をする姿も増えている
- 医療費分析、効果の検証、事業評価は事業終了時に実施

## その他

- 事業継続者、新規参加者の確保に加え、健康や運動への無関心層も取り込みながら事業展開していくことが課題である
- 事業終了後も運動習慣が継続できるような支援体制が必要である